



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう	
				からだをつくる	ねつやちからのもと	ちょうしをととのえる		
7 火	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレー) コールスローサラダ ミックスフルーツ	フレンチドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	キャベツ・たまねぎ にんじん・とうもろこし パイン・もも・なつみかん りんご	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 10日(金)の グリーンピー スは、すぎの こが「さやむ ぎ」をします。 </div> 14日(火) ちくわの おちやあげ 2こ	
8 水	たきこみごはん ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ にびたし みそしる		とうふ・あぶらあげ ひじき・とりにく たまご・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも さとう・あぶら	さやいんげん・ごぼう・こまつな たけのこ・たまねぎ・にんじん ながねぎ・はくさい・ほうれんそう えのきだけ・ほししいたけ		
9 木	ミルクかしわパン ぎゅうにゅう	メルルーサフライ さんしょくソテー かぼちゃのクリームスープ かわちばんかん	ソース	メルルーサ ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ・パンこ パン・さとう あぶら・バター	こまつな・たまねぎ にんじん・かぼちゃ とうもろこし かわちばんかん		
10 金	グリーンピースごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ ひじきのサラダ ごじる	ごまドレッシング	だいず・あぶらあげ ひじき・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく じゃがいも・でんぷん あぶら	グリーンピース・キャベツ・にんじん ながねぎ・はくさい・ほうれんそう だいこん・とうもろこし		
13 月	ちゅうかどん ぎゅうにゅう	(ちゅうかどんのあん) たまごのしょうゆに もやしのサラダ	ちゅうかドレッシング	あさり・いか ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・でんぷん あぶら	こまつな・たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん はくさい・もやし・きくらげ		
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのおちやあげ だいずとひじきのものに さつまじる		だいず・とうふ・あぶらあげ ひじき・ちくわ・ぶたにく とりにく・ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ さつまいも・こんにやく さとう・あぶら	きぬさや・にんじん・ながねぎ ほうれんそう・だいこん		
15 水	スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう	(ミートソース) ジャーマンポテト わかめサラダ かわちばんかん	かんきつドレッシング	だいず・わかめ ぶたにく・ポークハム ぎゅうにゅう・チーズ	こむぎこ・スパゲティー じゃがいも・さとう あぶら・バター	グリーンピース・キャベツ・たまねぎ トマト・にんじん・ほうれんそう とうもろこし・かわちばんかん えのきだけ・マッシュルーム		
16 木	なめし ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ こまつなのいためもの みそしる		とうふ・あぶらあげ かつお・ポークハム ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・でんぷん さとう・ごま・あぶら	こまつな・ながねぎ とうもろこし・しめじ		
17 金	お べ ん と う の 日							
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	あじのうめフライ ごもくきんぴら ぐだくさんみそしる		あぶらあげ・あじ ぎゅうにゅう	むぎ・こむぎこ・パンこ こめ・こんにやく・さとう あぶら	さやいんげん・ごぼう こまつな・にんじん・ながねぎ だいこん・うめ		21日(火) しゅうまい 3こ
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	しゅうまい ちんげんさいともやしのソテー ちゅうかコーンスープ	ふりかけ	ぶたにく・ベーコン たまご・ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん あぶら・さとう	たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・にんじん ながねぎ・だいずもやし		
22 水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ ウイナーソテー アスパラいりサラダ かわちばんかん	たまねぎドレッシング	ぶたにく・ウイナー ぎゅうにゅう	こむぎこ・パン じゃがいも・さとう あぶら・バター	グリーンアスパラガス キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・かわちばんかん	22日(水) ウイナーソテー 1・2年生・・・1本 3年生から・・・2本	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーとうふ きびなごのからあげ はるさめサラダ そらまめ	ちゅうかドレッシング	とうふ・きびなご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん はるさめ・さとう あぶら	キャベツ・そらまめ・たけのこ にら・にんじん・ながねぎ もやし・とうもろこし ほししいたけ		
24 金	きりぼしごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき なまあげのおろしに みそしる		なまあげ・あぶらあげ さば・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・あぶら	えだまめ・こまつな きりぼしだいこん・にんじん ながねぎ・かぶ	<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 23日(木)の そらまめは、 1年生が「さ やむぎ」をし ます。 </div>	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのかんきつだれ ちくぜんに すましじる	ごましお	とうふ・さわら とりにく ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さとう・ごま・あぶら	さやいんげん・ごぼう・こまつな たけのこ・にんじん・ながねぎ ゆず・ほししいたけ		
28 火	カリカリうめごはん ぎゅうにゅう	とりのしおこうじやき くきわかめのものに こんさいじる		あぶらあげ くきわかめ・とりにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・じゃがいも こんにやく・さとう・ごま あぶら	ごぼう・にんじん・ながねぎ だいこん・うめ		
29 水	わかめうどん ぎゅうにゅう	かきあげ きんときまめのあまに おひたし ヨーグルト	だししょうゆ	きんときまめ・あぶらあげ わかめ・ちりめんじゃこ いか・とりにく ぎゅうにゅう・ヨーグルト	こむぎこ・うどん さとう・あぶら	キャベツ・ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん・ながねぎ みつば・しめじ		
30 木	ごはん ぎゅうにゅう	チキンストロガノフ ごまポテト みずなどだいこんのサラダ メロン	しそドレッシング	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ・こめ じゃがいも・ごま あぶら・バター	グリーンピース・キャベツ みずな・たまねぎ・トマト にんじん・だいこん マッシュルーム・メロン	31日(金) ししゃものいしがきあげ 1・2年生・・・1本 3年生から・・・2本	
31 金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものいしがきあげ にくじゃが みそしる		なまあげ・わかめ ししゃも・ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ・しらたき じゃがいも・さとう・ごま あぶら	さやいんげん・キャベツ たまねぎ・にんじん・ながねぎ		
				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 636 (650)	たんぱく質(g) 26.5 (21.1~32.5)	

* さいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。
* 献立についてのお問合せは、事務室の栄養士までお願いします。TEL546-1170



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだと脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだと頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！